

PB possui 450 mil fumantes

João Pessoa é a 15ª no ranking das capitais brasileiras onde se fuma mais; livrar-se do tabagismo requer comprometimento

Marcelo Lima

"Agora em maio, estou completando dez meses sem fumar", comemora, sem disfarçar a alegria, o engenheiro agrônomo Wellington Soares da Silva. Foram 23 anos de vício, entradas no hospital com crises de hipertensão, fugidas da cama de madrugada para saciar a vontade incontrolável de fumar, intolerância indigesta das pessoas próximas, que reclamavam do cheiro de fumo.

"Cheguei a fumar 60 cigarros por dia", confessa. Mesmo assim, o cigarro estava lá, presente em todos os momentos. "Qualquer estresse, qualquer alegria – tudo era motivo pra eu descontar no cigarro", conta.

Longe do "glamour" vendido pelos filmes, novelas e comerciais de televisão, que eram vendidos na época que começou a fumar e que o fez mergulhar no vício, Wellington vivenciou, principalmente, as

consequências. "Eu cresci enxergando o ato de fumar como uma forma de inserção e aceitação social", diz Wellington.

No auge das três carteiras consumidas por dia, o baque de consciência veio no momento em que ele percebeu que seu corpo já transparecia os estragos provocados pelo fumo.

"Eu era levado para hospitais com frequência", relembra. "Eu tinha um vício tão grande que, por mais conhecimento que eu possuísse, por mais que eu soubesse que faz mal, não adiantava. Se não houver um trabalho muito bem feito não adianta", desabafa.

Wellington parou de fumar aos 47 anos, após mais de duas décadas de vício. Mas não conseguiu isso sozinho. Ele é um dos muitos fumantes tratados no programa do Sistema Único de Saúde (SUS) no município de Cabedelo. Os principais motivadores para buscar ajuda foram as crises de hipertensão e a exclusão social provocados

pele fumo.

Nem todo mundo tem a mesma sorte de Wellington, que está "limpo" do cigarro há 10 meses. Em João Pessoa, de acordo com o Ministério da Saúde e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), são 89.784 pessoas que mantêm o hábito de fumar. Isso significa 8,4% da população da cidade e coloca a capital paraibana como a 15ª colocada no ranking das capitais brasileiras com maior número de fumantes. Na Paraíba, são mais de 450 mil viciados.

Apesar da posição mediana e da porcentagem abaixo da média nacional, o fato de que quase meio milhão de pessoas na Paraíba ainda se rendem ao vício no tabaco é motivo de preocupação: nos últimos dois anos, 734 pessoas morreram no Estado em decorrência de câncer de brônquios e pulmões, doenças provocadas principalmente pelo tabagismo.

Por esse e outros motivos,

hoje é o Dia Mundial Sem Tabaco. Criado no ano de 1987 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para alertar sobre os problemas à saúde causados pelo fumo e desenvolver ações para combater o tabagismo.

DEPENDÊNCIA QUÍMICA

De acordo com o médico pneumologista Sebastião Costa, os mecanismos de vício do cigarro atuam em duas frentes. "Verificamos a dependência nicotínica, química, e a dependência psicossocial", explica. Segundo o médico, a dependência psicossocial envolve a liberação do hormônio dopamina – que provoca sensações de prazer – no cérebro e está relacionada aos estresses, ansiedades e depressões.

Para o psicólogo Moisés Anton, que coordena um grupo de apoio a tabagistas do município de Cabedelo, a relação de



LEONARDO SILVA

COMBATE AO FUMO. 31 de maio é o Dia Mundial Sem Tabaco

dependência psicossocial envolve dois fatores. "O cigarro, apesar de vasoconstritor, é um poderoso calmante", afirma o psicólogo. "As pessoas fumam para se tranquilizar, para fugir dos problemas pessoais, financeiros, profissionais. É como uma válvula de escape", esclarece. Por fim, explica ele, muitas pessoas simplesmente se

habitua a fumar. "Uma pessoa que fuma há 30, 40 anos vai estranhar quando ela entra no carro, por exemplo, e não fuma um cigarro. É uma questão de hábito", resume.

Em Cabedelo, a população tem à disposição o Centro de Referência para Abordagem e Tratamento do Fumante (CRAFT), no qual Moisés faz parte.

Secretaria oferece tratamento

A Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de João Pessoa também dispõe de um programa contra o tabagismo desde 2006. De acordo com Niviane Ribeiro, coordenadora da área de doenças e agravos não transmissíveis da SMS, mais de 1.700 pessoas já se livraram do vício desde o início do programa.

Na capital paraibana, quatro unidades de saúde municipais oferecem tratamento para o tabagismo: o Cais no bairro do Cristo, o Cais no bairro de Mangabeira, o Cais em Jaguaribe e o Centro de Atendimento Psicossocial Álcool e Drogas David Capistrano, no Rangel.

Após o primeiro atendi-

mento, o tabagista é encaminhado para um processo de triagem com uma consulta com um pneumologista e, em seguida, é atendido por uma equipe multidisciplinar que irá definir o tratamento.

"O paciente passa por quatro sessões estruturadas com psicólogos, psicoterapeutas, assistentes sociais e médicos", esclarece Niviane. Realizamos acompanhamento mensal durante o período de um ano – se nesse período ele permanecer sem o fumo, é considerado livre do vício", diz. Em caso de recaídas, são realizados tratamentos alternativos.

Não é apenas um clichê: parar de fumar requer muita for-

ça de vontade e vontade genuína do indivíduo. Uma pesquisa de 2013 do Departamento de Psicologia da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) concluiu que, de fato, o cigarro é visto pelo usuário como um "aliado" ou "amigo inseparável", na medida que a dependência vai além das substâncias químicas presentes na droga.

"Para os fumantes, a dependência reflete uma verdade interior", relata a pesquisa. "(Essa dependência) está relacionada a um frequente mal-estar psíquico e busca de equilíbrio interno, tentando, assim, suprir algo que falta para eles", afirmam os pesquisadores. (Especial para o JP)

Forma Corpus

Academia e Studio

PLANO	Mensal	Trimestral	Semestral	Anual
Academia	R\$ 100,00	R\$ 90,00	R\$ 80,00	R\$ 60,00
Plus	R\$ 350,00	R\$ 300,00	R\$ 270,00	R\$ 240,00
Master	R\$ 400,00	R\$ 350,00	R\$ 320,00	R\$ 280,00
Vip	R\$ 500,00	R\$ 450,00	R\$ 400,00	R\$ 350,00
Formas de Pagamento	A vista	2 vezes	6 vezes	6 vezes

Rua Alameda, 110 - 311 - Tambaú - CEP: 51015-000 - João Pessoa/PB
 Tel.: (51) 3222-5882 / (51) 3222-5883 / (51) 3222-5884
 E-mail: forma.corpus@formacorp.usp.br
 "A vida é um movimento. Não há nada que não esteja mudando."

ADEGA

do Alfredo

20%

de desconto no
Petit Gateau

Missa de 7º Dia

Ayde Mesquita Almeida Gama

★ 02/09/1927 † 28/05/2015

"Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós.
Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós."

A saudade é imensa e a lembrança do teu exemplo de mãe, sogra, avó, bisavó, tia e amiga permanece a nos guiar.

"Em algum lugar terá pegadas de sua passagem pelas nossas vidas: nos momentos, nos sentimentos e nos pensamentos. Sempre haverá lembrança e nunca será esquecida."

Saudades eternas, dos seus filhos, Marcos, Alexandre, Fernando, Buga e Lola, de suas noras, do seu genro, netos e bisnetos.

Dia: 03/06/2015 (Quarta-feira)
Local: Capela de São Vicente de Paulo
Horário: 17:30

II Congresso Internacional de CONTABILIDADE

Management: Foco na Contabilidade de Alta Performance

11 a 13 de junho de 2015
Centro de Convenções de Pernambuco

Conferencistas Convidados

JANGUIÊ DINIZ

FLÁVIO ROSÁRIO

GARY YOUNG
EUA

JOSÉ ELIAS FERES

JOSÉ CARLOS MARION

MARCOS ANTÔNIO VONÓ

CHUCK WILLIAMS
EUA

e outros grandes nomes

Inscrições pelo site:
www.mauriciodenassau.edu.br/congressos